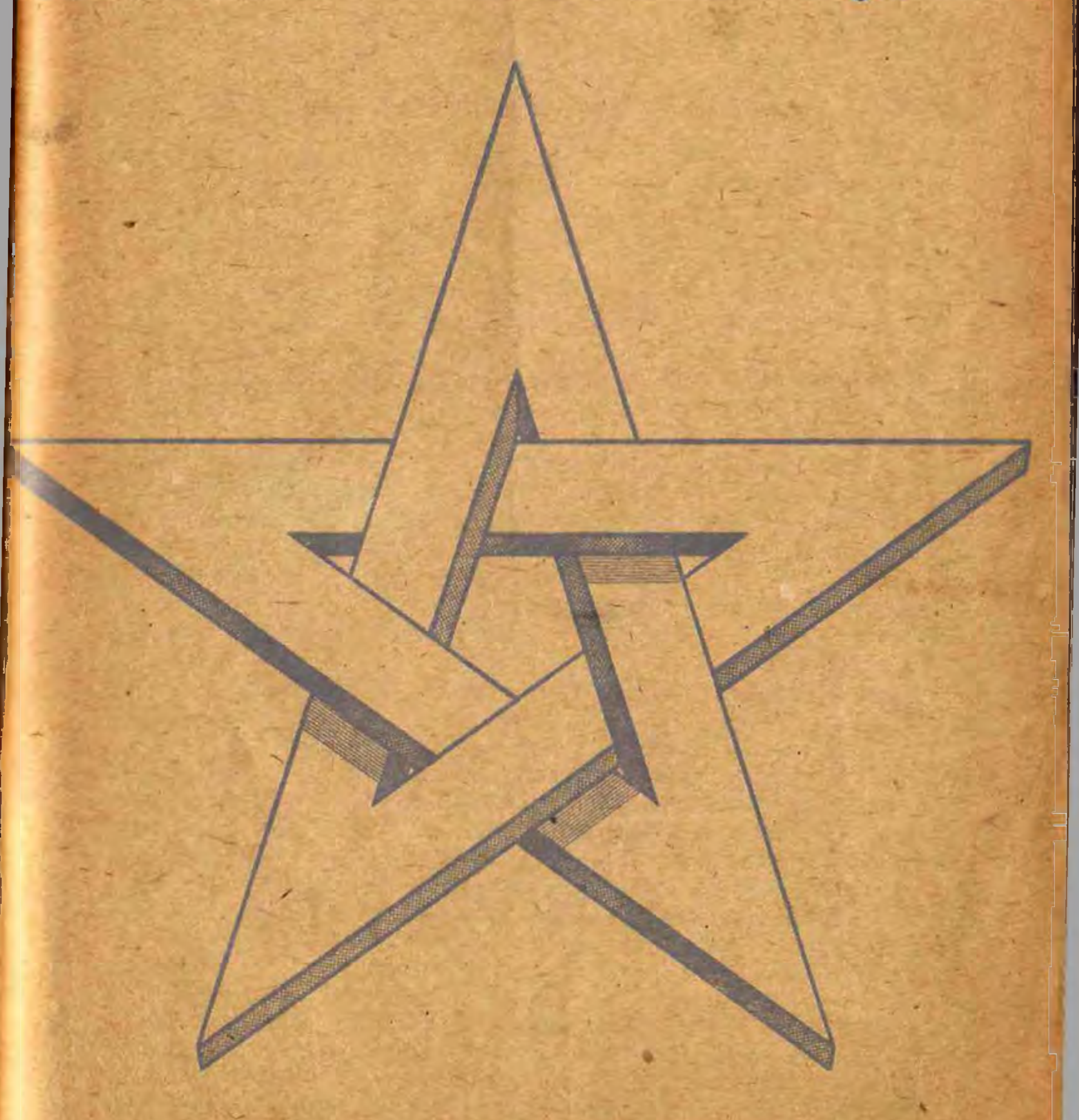
ias



EDITORIAL
Minerva
BOGOTÁ

ROSA-CRUZ DE ORO

51



PENTALFA

FRATERNIDAD ROSA-CRUZ ANTIGUA

REVISTA DE CIENCIA ROSA-CRUZ

ORGANO DEL CENTRO ROSA-CRUZ DE BOGOTA - COLOMBIA

Director: ISRAEL ROJAS R. — Apartado 1416.

Tarifa Postal Reducida - Licencia Nº 45 del Ministerio de Correos y Telégrafos

AÑO XVI — ABRIL DE 1959 — Nº 51

PENTALFA

Con el símbolo de la estrella Pentalfa, adornamos el frontispicio de esta entrega de la Revista Rosacruz.

El origen de la Pentalfa es demasiado remoto, porque en todas las culturas arcaicas se le encuentra estampada en viejos pergaminos.

De todas maneras, la Pentalfa es una simbólica estrella, compuesta de cinco alfas (A-es) entrecruzadas, indicando con ello el aliento de la vida universal individualizado y llevado al extremo de la armonía en el hombre equilibrado, en el hombre perfecto.

Cinco sentidos, como cinco triángulos se hacen ostensibles en el hombre y en la simbólica Pentalfa.

Además, cinco órganos de acción posee el hombre para que obedezcan a sus cinco sentidos.

Los órganos de los sentidos son: vista, oído, olfato, gusto y tacto. Los órganos de acción son: pies, manos, lengua, centro de la generación y de la excreción.

De tal suerte, que el cinco bien presentado en la Pentalfa, aparece en todas las características del hombre actual, como seguiremos viendo: cinco dedos, tiene la mano derecha, en contraposición a los cinco de la mano izquierda. Cinco dedos, tiene el pie derecho, en contraposición a los cinco del izquierdo.

El número cinco ha sido considerado por lo tanto, como el número del hombre, y el hombre perfecto está representado en la Pentalfa, con sus cinco triángulos entrelazados en perfecta armonía.

También se hace aparecer la estrella luminosa como guiando a los reyes magos hacia el lugar donde naciera el Cristo Niño, es decir la fuerza Redentora del Logos naciente en el corazón de todo idealista que sepa elevar su pensamiento, su voluntad y sus sentimientos hacia el lado espiritual de la vida.

Pitágoras, el célebre matemático griego, consideró que el número perfecto, era 10, siendo este 10, la suma de la contra-

posición de cinco energías de carácter positivo, operando sobre cinco de naturaleza pasiva. Los que estudian Kábala comprenderán exactamente la razón de la concepción pitagórica.

Siendo la Pentalfa, la estrella luminosa, que encarna el sentido de la sabiduría y la verdad, los Rosacruces la consideran como precioso y sagrado símbolo.

CONGRESO ROSACRUZ

El primer Congreso Rosacruz de Colombia, se verificará en la ciudad de Girardot, entre los días 18 y 24 de junio del año en curso.

Los estudiantes rosacruces de los países vecinos, son cordialmente invitados a este Congreso.

Seis conferencias diarias, se sucederán en orden coordinado, llenando los días de las mencionadas fechas. Con el material de estas conferencias, se publicará edición limitada, de un libro que las contenga.

La ciudad de Girardot está situada en la zona tropical, donde todo el vigor de la naturaleza se hace ostensible en la nobleza de sus habitantes y en la espiritual independencia que les caracteriza.

El público en general, es invitado a las mencionadas conferencias, pues la penetración al salón de la Institución, será absolutamente libre.

El público debe informarse exactamente que la Escuela Rosacruz nada tiene que ver con concepciones políticas, ni cuestiones religiosas, pues esos sentimientos los respeta integralmente, y su actividad está dedicada totalmente al mejoramiento físico, intelectual y moral de los seres humanos, sin consideraciones, ni limitaciones de ninguna naturaleza.

LOS PLATANOS

Por **Tallarico**

Los plátanos, como los higos, forman parte de aquella clase de fruta que se puede mondar fácilmente sin necesidad de cuchillo ni de martillo. Por lo tanto, son una clase de fruta que parece expresamente creada por la Naturaleza para fomentar la pereza del hombre. Apenas despojado de su piel, el plátano se ofrece íntegro, sano, puro, inmaculado. Y esto es realmente un mérito grande, un mérito único, poseído por esta fruta tropical que hoy día se encuentra normalmente en los mercados de casi todo el mundo, de tal modo que se ha convertido en la fruta más cosmopolita.

Al plátano le ocurre en el mundo de los hombres, lo mismo que le sucede al maíz en el mundo de los animales, en el que éste es el alimento preferido, jamás rechazado, ni aun cuando se ofrece por primera vez. El plátano posee, además, otro mérito inestimable: el de ser fruta de todas las estaciones, siendo su valor alimenticio superior al de cualquier otra fruta.

Por lo que a su historia se refiere, muchos investigadores creen que el plátano tuvo su origen en las regiones tropicales del sur de Asia; algunos botánicos opinan que el primitivo plátano de semillas fértiles, debió de ser cultivado por el hombre salvaje, para cosechar sus raíces. Inclusive la parte más blanda de la planta se emplearía como alimento. Jerren afirma que Alejandro Magno encontró plátanos en el valle del río Indo, alrededor del año 327 antes de Jesucristo. También está representada esta fruta en los monumentos del remoto Egipto y de Asiria. Antiguos documentos chinos hablan del plátano; pero las primeras referencias claras a tal fruta, se encuentran en los escritos griegos, romanos y árabes. Plinio llama a este árbol "pala", y al fruto, "ariena", y recuerda que era el alimento de los sabios de la India, de lo cual se deriva su nombre botánico: **Musa Sapientum**, es decir, la musa de los hombres sabios.

El valor nutritivo del plátano, ya era conocido por los antiguos chinos, los cuales atribuían maravillosas propiedades curativas, no sólo al fruto, sino también a las raíces, a las hojas y a las flores del árbol.

Lo que confiere al plátano su alto valor nutritivo, es su gran contenido de azúcar; casi el 20% del fruto maduro está formado por azúcares y sólo el 1,1% por almidón; estos azúcares son utilizables casi hasta el límite teórico, o sea, hasta el 99 5%. Claro está que estos datos se refieren al plátano perfectamente maduro, en el cual el contenido en azúcar es muy elevado, o bien al plátano cocido, en el que el almidón ha sido alterado por la cocción.

En cuanto a cantidad de principios nutritivos y, por lo tanto, como valor energético, conteniendo en general menos agua, el plátano supera con mucho la comparación con otras frutas de consumo corriente.

Bottazz dice que consumiendo un kilo de plátanos (unas doce unidades) y un litro de leche se introducen en el cuerpo 47 gramos de proteínas, 41 de grasas y 250 de carbohidratos, con un total de 1.640 calorías de perfecta utilización, porque están formadas por proteínas, grasas e hidratos de carbono fácilmente digeribles y asimilables. Bastaría añadir 400 gramos de pan blanco para constituír una ración alimenticia por un valor total

de 2.640 calorías y con 83 gramos de proteínas, suficientes para un hombre adulto que realice un trabajo moderado.

Terrier, haciendo experimentos en topos blancos, ha comprobado que el almidón del plátano posee un grado de utilización del 54%, y en los conejillos de Indias, una facilidad de digestión del 79.58%. Estos datos indican que en esa fruta el almidón es menos digerible que el azúcar y demuestran que el fruto maduro, el cual contiene sólo poca cantidad de almidón, es preferible al fruto no maduro. El plátano contiene el 20% más de glícidos que el higo y la manzana, que son las frutas más ricas en hidratos de carbono, y el 0,94% más de cenizas que el propio albaricoque y que el higo. Por lo que se refiere a calorías, mientras que el plátano proporciona 85, en cambio los higos sólo proporcionan 56, y las peras y las manzanas, 40. En los plátanos existen proteínas por valor de un 1,18%, como en los higos, mientras que en otras frutas las proteínas van del 0,2% en las peras al 0,6% en las naranjas. Si bien el contenido de proteínas es escaso, no obstante, el plátano es fácilmente digerible, porque la proteína del plátano se compone de albúmina, globulina, glutelina, proteosis, prolaminas y aminoácidos, de los cuales la lisina es la que existe en mayor cantidad.

El plátano es una buena fuente de calcio y de hierro, cobre, yodo, manganeso, zinc y cobalto y además contiene potasio, magnesia, sodio y fósforo. En experimentos realizados en niños de cinco a ocho años, la ingestión de plátanos fue seguida de un aumento en la retención de ázoe, magnesio, calcio, socio, cloro y azufre. De todos es conocido el poder vitamínico del plátano, que contiene por término medio unos 60 microgramos de tiamina, en tanto que la manzana y la pera sólo tienen 25, y el melocotón, 20. En cuanto a la riboflavina, el plátano contiene por término medio 80 microgramos de esta vitamina B"; la manzana, 73; la pera, 76; el melocotón, 64. Respecto al ácido ascórbico, la situación es la siguiente: contra 3-11 microgramos de ácido ascórbico en el plátano, hay 5-8 en la manzana, 3-5 en la pera, 8 en el melocotón. El plátano contiene, además, 0,070 microgramos de ácido pantoténico en cada 100 gramos; 0,32 microgramos de pridoxina, 34 de inositol y 0,095 de ácido fólico.

Eddy afirma que el porcentaje de vitamina A es igual a un doceavo de mantequilla. En cambio, la cantidad de vitamina B, es igual a la contenida en el jugo de tomate y se aproxima a la contenida en la leche. La vitamina C se encuentra en tal cantidad, que puede compararse a la existente en las naranjas y en los propios tomates. El plátano produce, asimismo, un suave efecto laxante, que se debe al contenido en pectina y en tanino

del fruto maduro; se cree que el residuo no digerible, llamado fibra cruda, es el factor que contribuye al efecto laxante del plátano. Otro efecto de esta fruta es seguramente la renovación de la flora intestinal, determinada por el consumo de una cantidad suficiente de plátanos. Eddy, por ejemplo, descubrió que los azúcares del plátano actúan en forma decisiva sobre la flora intestinal, porque tienden a aumentar el grupo de los microorganismos positivos o acidógenos y a disminuír el grupo de los negativos. Partiendo de este supuesto, es aconsejable darles plátanos maduros a los niños, y especialmente a los que padecen enfermedades intestinales, porque determina su curación en la mayor parte de los casos.

Otros autores opinan que la utilización de los carbohidratos del plátano se debe a la blandura de sus fibras, al residuo producido por la pectina, a su acción alcalinizante en el ambiente intestinal y a la lentitud con que son utilizados los carbohidratos.

El consumo de plátanos como coadyuvante en la curación de la diarrea infantil, ha sido aconsejado recientemente por los pediatras, basándose en la opinión de que esta fruta renueva la flora intestinal. Su efecto sobre las bacterias intestinales se debe a varios factores: a la absorción y, en consecuencia, a la remoción mecánica de los gérmenes, gracias al poder absorbente de la pectina; a una debilitación de su crecimiento por un cambio del medio de nutrición, que, de un bajo contenido hidrocarbónico, salta a un alto contenido en hidratos de carbono, con aportación de sales alcalinas, y en tercer lugar, al estímulo de las secreciones intestinales, que aumentan su efecto bactericida. Por ser, como hemos dicho, ligeramente laxante, el plátano resulta útil además en ciertas formas del estreñimiento.

También es aconsejable en casos de fiebre tifoidea, de úlcera péptica, de nefritis aguda y de uremia, e inclusive en el tratamiento dietético de la diabetes, porque la absorción de los carbohidratos del plátano resulta diferente a la de las demás frutas, lo cua les de grande importancia para la terapia insulínica, especialmente cuando se emplean insulinas de acción diferida y de prolongado efecto.

Finalmente, se recomienda el consumo de plátanos en la dieta de los gotosos, los hipertensos y los cardíacos, porque esta fruta no contiene sustancias que produzcan ácido úrico, a pesar de que proporciona un alimento digerible en forma concentrada, y porque aumenta el poder disolvente del ácido úrico de la orina.

Estos son los principales méritos que la ciencia moderna ha encontrado en esta fruta de todas las estaciones.

CAUSAS Y EFECTOS

Por **Hamblin**

El hombre es el causante de los desastres de su vida. Cosecha a través de las edades exactamente lo que siembra. La vida es perfectamente justa y recompensa a todos según sus obras. El destino del presente es la cosecha de su siembra en, puede ser, un pasado distante. De consiguiente, los desastres y sufrimientos de esta vida, no se deben atribuír a la interferencia de un Dios caprichoso e irrazonable; pues la verdad es que son debidos a la acción exacta de una ley perfectamente justa. El destino, una vez creado, es irrevocable. No se puede luchar contra él, ni evadirlo. Luchando contra el destino, el hombre meramente se estrella. Hacer eso equivale a correr de cabeza contra una peña; cuanto más impulso lleva, tanto mayor daño se hará en la cabeza; pero la peña queda como si tal cosa. El destino, aunque creado en gran parte por nosotros mismos, constituye realmente el propósito Divino de la vida: de consiguiente, resistirlo es luchar contra Dios. El destino, insistimos, no es un castigo en sentido alguno vengativo; es la combinación de ciertas experiencias remediadoras, gracias a las cuales el alma aprende las lecciones que dejó de aprender en edades pasadas y así alcanza la sabiduría. El objeto del destino es el mayor bién del individuo, aunque venga envuelto en sufrimientos y experiencias dolorosas.

Puesto que los desastres en la vida actual del hombre son consecuencia de errores pasados, se deduce naturalmente que su porvenir depende de la clase de vida que viva hoy. Si en el pasado creó una serie de acontecimientos y experiencias, de los cuales le es imposible escapar, es obvio que sus vidas futuras dependerán enteramente de cómo viva la presente. Se ve pues, que si el hombre es capaz de aprender las lecciones de la vida presente, y vive de tal forma que cese de crearse dificultades para el futuro, empieza a escalar el Sendero de la Liberación, el camino que todas las almas habrán de seguir. Siguiendo este sendero, el hombre cesa de estar ligado a la rueda del destino.

Este artículo enseña la reencarnación; pues su contenido está basado en que el hombre es, en realidad, un sér espiritual; una Chispa Divina del Fuego Sagrado. Como es inmortal, el espíritu no tiene principio ni fin, luego vive siempre. La vida presente es una de tántas incontables experiencias, cada una de las cuales contribuye a desarrollar el carácter. No hay muerte, sino cambios de un vehículo a otro. No hay ni principio ni fin; ni tiempo en realidad; estos son meras limitaciones de la mente humana. Al hombre le es imposible morir; sólo puede dejar al cuerpo. No

se puede matar a sí mismo, inténtelo comoquiera; sólo puede forzarse a sí mismo a salir del cuerpo. El hombre siempre ha de marchar adelante, sea que le guste o no, perdura a través de las edades, cosechando exactamente lo que siembre.

Acabamos de ver que el hombre no puede eludir, ni luchar con éxito contra el destino; pero que puede libertarse de la rueda del destino viviendo su vida en armonía con la Ley Divina. En este punto es necesario hacer observar que la mayoría de las dificultades del hombre no le son causadas por el destino; sino que resultan de su lucha contra ése o de su intento de resistencia al gran plan. Si uno se resiste a las experiencias, o intenta evadir su disciplina, las contrariedades y dificultades se repetirán, haciéndose más dolorosas e insistentes hasta que aprenda la lección; entonces la vida cambiará de acuerdo. De consiguiente, el hombre tiene a su disposición el poder de mejorar grandemente su vida presente; así como el de crearse un porvenir mucho mejor, con sólo vivir su vida de hoy en armonía con la Ley Divina.

Es necesario advertir además, que todo pensamiento y acción tienen un efecto inmediato, lo mismo que lejano. Es cierto que el pleno efecto de la vida no se cosecha hasta después que hemos recorrido nuestro pequeño camino en este plano; no obstante, grandes cambios tienen lugar en la vida presente. La manera que un joven utiliza o desperdicia sus oportunidades, puede ayudarle o perjudicarle en su carrera cuando adulto. Las oportunidades, una vez se dejan pasar, nunca vuelven a presentarse. Las faltas cometidas y el mál a nuestros semejantes tiene el desagradable hábito de repetirse a la inversa más tarde en la vida. Por un ejemplo, un individuo progresa en la vida y en su egoísta ascenso, atropella a uno más débil que él, arruinándolo y llevándolo a la desesperación. Años después, es probable que sea tratado exactamente de la misma manera, por alguien más fuerte y más favorablemente situado que él. Por lo tanto, hay una siembra o cosecha inmediata que fructifica en esta vida. Por inmediato, se quiere decir, dentro del período de esta vida. El fruto se puede retardar diez o veinte años, pero según la experiencia del que escribe, no es infrecuente que venga. Sea lo que quiera lo que el hombre siembre, eso cosechará también. De consiguiente, aquellos que piensan que la vida no es justa y se lamentan y quejan de la manera que son tratados, no hacen más que aumentar sus tribulaciones. Hasta que el hombre se da cuenta que la causa de todas sus dificultades está en su interior, no puede hacer nada para remediar sus males porque, como se ha dicho ya, el único remedio eficaz es que cambie su actitud interna. La ha de cambiar, antes de que pueda modificar su vida. Sus pensamientos, sus ideales, su actitud hacia la vida, todo se ha de

transformar. Cuando ha efectuado este cambio, no sólo empieza a rehacer su vida presente, sino que se créa una vida más luminosa y más noble para el futuro.

El hombre, por tanto, ha de cambiar. Sus deseos y aspiraciones, en lugar de estar inspirados por el odio y la maldad, deben transformarse en un sentimiento de amor y benevolencia. En lugar de encenegarse en la codicia y el egoísmo ha de elevarse a cosas más altas y mejores. ¿Cómo se puede hacer esto? No puede hacerlo la personalidad finita por sí sola; pero puede lograrlo por el Poder Infinito interno. Cuando el hombre se da cuenta de su unidad con lo Infinito y sabe que el Poder Omnipotente está a su disposición, es cuando el Poder Espiritual interno está realmente disponible para él. En tanto que el hombre tenga duda y temor o escepticismo, no puede disponer de este especial poder. Es suyo, pero la actitud de su corazón y de su mente le impiden reconocer la presencia de tal Poder y de utilizarlo. Para que la maquinaria de una fábrica pueda marchar, se debe conectar con el motor. De la misma manera, el hombre, para que pueda vivir la nueva vida, debe ponerse a tono con la Vida y poder Infinitos.

La entrada en esta nueva etapa de poder, no elimina las experiencias de la vida, ni sus pruebas, dificultades y adversidades; pero el cambio interno, exita la creación de dificultades y sufrimientos innecesarios. Asimismo hasta el llamado despiadado destino, pierde mucho de su poder de herir; pues cuanto más alto se eleva el hombre en su unión con Dios y el Amor Infinito, menos poder ejerce el llamado destino de su vida. Actúa todavía, pero no puede herirlo tan hondamente, pues el hombre ve con ojos iluminados que es Bién que lo viene a bendecir; y no Mál que viene a destruír. El destino doloroso pierde su poder de lastimar, cuando el hombre en vez de resistirlo, le hace frente con los brazos abiertos, procurando aprender las lecciones que le viene a enseñar.

Este es el secreto interno de toda enseñanza esotérica. El nuevo nacimiento, o regeneración, significa el despertamiento del alma a la inmortalidad consciente. El viejo yo personal, que estaba ligado a la rueda del destino y al plano de causa y efecto, del cual nunca hubiera podido liberarse por sí mismo, debido a que con sus deseos egoístas continuamente créa nuevos lazos que lo ligan a ella, muere y un nuevo Yo nace. En otras palabras, la conciencia se eleva del plano del error y de la muerte, de la sensualidad y el deseo, de la restricción y cautiverio, al plano más elevado del Espíritu, donde el hombre alcanza la realización de que es uno con Dios. Descubre que la Chispa Divina interna es su verdadero Yo. Asimismo se da cuenta de que ha vivido en su Yo Espiritual real. El principio y el fin, como el

cambio y la decadencia, pertenecen puramente al plano material y no tienen lugar en Realidad. Forman parte de la existencia presente de tres dimensiones pero no son reales. El sér sin término es la realidad; fuéra de esto todo es una mera ilusión. Es suficiente saber que nunca podemos morir; que no podemos escapar de nosotros mismos, y que dejar de buscar con todo nuestro corazón el unirnos una vez más con nuestra Fuente Divina, es sencillamente prolongar nuestros sufrimientos.

¡VOLUNTAD!

Yo tengo la voluntad
en ejercicio perpetuo:
esa voluntad que acaba
por mandar (si persevero)
a las almas de los vivos
y a las almas de los muertos.

La voluntad, que en la lucha,
en el noble vencimiento
de sí mismo, a cada instante
va creciendo, va creciendo,
y al fin transporta montañas
y al cabo enciende luceros.

Yo tengo la voluntad:
con ella todo lo tengo,
pues Dios mismo sólo es
una voluntad sin término,
que exterioriza, penetra
y mantiene el universo.

Yo tengo la voluntad...
mas no la gasto en terrenos
antojos, ni en procurar
privanzas, honras, empleos.
Mis alas suben más alto:
van lejos, mucho más lejos.
"Mi reino no es de este mundo"
y he de llegar a mi reino.

Amado Nervo.

EL LIBRO DE LA NATURALEZA

La más humilde florecilla despierta en mi mente, pensamientos lo bastante profundos para arrancar lágrimas.

Wordsworth

Estaban los bosques tan henchidos de melodiosos cantos, que no había lugar para los malos sentimientos.

Tennyson.

Lo mejor que puede hacer un hombre en este mundo, es ver algo y explicar lisa y llanamente lo que ve. — **Ruskin.**

Pocos jóvenes de los que pasan las vacaciones veraniegas en el campo y tienen adiestrado el sentido de la vista, se dan cuenta de la magnífica ocasión de ampliar sus conocimientos y al propio tiempo que en deleitar su ánimo se les depara. No hay libro de texto tan apropósito, como el editado continuamente por la Naturaleza, para cumplir el horaciano pretexto de enseñar deleitando.

Pensemos en el intenso gozo con que amenizaríamos nuestra vida, si aprendiésemos a leer lo que Ruskin leyó en el libro de su predilecta amiga, la Naturaleza. Por doquiera, hasta en el esqueleto de un cuadrúpedo tendido en la margen de un sendero, descubría belleza y armonía. Todas las cosas llevaban para él, estampado el autógrafo del Omnipotente.

No es maravilla que el famoso naturalista suizo Luis Juan Rodolfo Agassiz, catedrático de la Universidad de Harvard, en Cambridge (Massachusetts), se extasiara con infantil ingenuidad, ante la estructura de una hoja, de una flor, de la pluma de un ave, de la escama de un pez, de un grano de arena, de un cristal de roca, y era tan vivo su gozo en el ejercicio de sus facultades de observación, que estando una vez en el laboratorio entregado a la experimentación, no quiso interrumpirla, para dar una conferencia por la que le ofrecían quinientos dólares de honorarios. El estudio de las maravillas de la Naturaleza, la audición de su música y la interpretación de su lenguaje, eran para él sobrada riqueza.

Jaime Freeman Clarke, también catedrático de la Universidad de Harvard, uno de los más esforzados campeones de la campaña antiesclavista y autor de la erudita obra "Diez Grandes Religiones", se expresa en estas palabras:

Cuantas mayor belleza descubre por doquiera, en la naturaleza y en la vida, en el hombre y en el niño, en el mundo exterior

y en el mundo interior, con mayor claridad veo a Dios en todas sus obras.

Si amamos a la Naturaleza y detenidamente leemos su siempre abierto libro, no podremos menos de descubrir insospechadas bellezas, que alegrarán nuestro ánimo y vigorizarán nuestra mente.

Tan puros goces nos proporciona el tener y mantener las potencias activas y los sentidos despiertos a las voces de la Naturaleza, que es poco menos que criminal criar a un niño, sin enseñarle a valerse de sus ojos y oídos para ver, oír y conocer las cosas tales como son.

Una de las primeras lecciones que se debieran enseñar al niño, tanto de la ciudad como del campo, es a ver todo cuanto de interesante y bello hay fuéra de su hogar. Si esto aprende en los primeros años de su vida, no sólo será hombre de más elevada inteligencia y amplia cultura, sino también más afortunado y dichoso que pudiera serlo de otro modo.

No cuesta mucho llevar a todo niño, por pobre que sea, de excursión al campo, a la montaña, al bosque o a la playa y admirar allí bellezas que extasiarían a un ángel. Sin embargo, muchos atraviesan los continentes para ver las obras de los insignes maestros del arte y pagan a peso de oro una tela que representa una puesta de sol, una marina, un paisaje o cualquier otro remedo fragmentario de la Naturaleza, mientras que pasan de largo, con arrogante indiferencia por la perpetua exposición de pinturas del supremo Artista del universo.

Muchos están de tal suerte centrados en sí mismos y enfocan tan directamente las energías en sus materiales intereses y en sus proyectos y planes para ganar dinero, que no son capaces de ver otra cosa, que lo concerniente a su inmediata prosperidad puramente personal. El aprender a estudiar en el regazo de la eterna madre, equivale al aprendizaje de una nueva profesión en el curso de nuestra vida.

A menudo vemos que un vecino de ciudad, con la salud quebrantada por excesos de trabajo o defectos de virtudes morales, pasa una temporada en el campo en busca de alivio y vuelve de allá, sin haber reforzado su organismo, ni sentir estímulo para el trabajo, porque no supo ver y por lo tanto no pudo disfrutar de las amenidades del campo; no estaba en simpatía con las voces de la Naturaleza y le era imposible oírlas. Su ánimo se había endurecido con tal sordidez, en el afán de adquirir riquezas, que no respondía a los llamamientos de la madre Naturaleza. Con ojos no veía y con oídos no oía, y así pasaban ante él inadvertidas las verdaderas riquezas de la vida.

Muy distinto y mucho mejor hubiera sido el resultado, si aliándose con la Naturaleza se asimilara algo al menos del espíritu así preconizado por Emerson:

"Quien more en el campo y prefiera la luz, las olas, las rocas y las aves, al codiciado dinero, aventajará a sus compatricios en poder, abundancia, paz interna y externa, estará limpio de pecado.

Nunca será viejo, ni le podrán vaticinar el hado. Verá transcurrir los años sin lamentos ni temor; pues su adhesión a la Naturaleza le dará la felicidad.

Entra el devoto descubierta la cabeza y en actitud reverente en las viejas catedrales de Europa, empapadas en el religioso espírtu de diez generaciones; pero ¡cuán sin vida resultan aquellas frías piedras seculares, comparadas con el vívido, palpitante y creador proceso, cuya contemplación nos conmueve al contemplar las bellezas naturales!

Por muy fatigados, taciturnos o conturbados que estemos al entrar en la inmurallada catedral de Dios, que tanto vale salir al campo sin término, se transmuta beneficiosamente nuestra disposición de ánimo. Sentimos un bienestar, un deleite que se difunde por todo nuestro cuerpo, como si bebiéramos el néctar de los dioses. Cada resuello es un tónico y cada espectáculo, un alivio para el fatigado ánimo.

Alienta en la Naturaleza un espíritu emparentado con el nuestro, al cual podemos responder. Lo que el pensamiento de Dios manifiesta en las flores, hierbas, arbustos, árboles, praderas, ríos y montañas, en las albas y ocasos, en el canto de las aves, en el rumor de las olas, en el gemido del viento y aun en el fragor de la tormenta, conmueven la entraña de nuestro sér, nós ponen en armonía con el Infinito, nos conectan con el eterno Espíritu que llena el universo, que alienta en los senos de la eterna Madre y restaura, consuela y fortalece a las almas abatidas, y es salutífero bálsamo para los lacerados corazones.

¿Quién no ha sentido en sí la eficacia de este admirable proceso rejuvenecedor, confortativo, estimulante, renovador, al pasear por el campo? Desde luego responderán afirmativamente cuantos al verse presa de la neurastenia, del desaliento., de una pena muy honda, de una pasión de ánimo o de cualquiera de esas morbosidades psicofísicas, tan frecuentes en esta época de vertiginosa y jadeante vida, encontraron en el regazo de la Naturaleza el cariño, la solicitud y el amor que una tierna madre prodiga al hijo amado, para regenerarlo.

¡Cuán baladíes nos parecen las cosas que antes nos conturbaban, al absorber por todos los poros la saludable energía que exhalan campos, playas y montañas.

Quien vuelve de pasar las vacaciones en el seno de la Naturaleza, aventaja en salud y bondad a quien de ella se aleja.

Ejemplos hay de hombres nerviosos y agotados por el exceso de trabajo, que después de una prolongada permanencia en el campo, no parecían los mismos, y aun se refiere al auténtico caso de un industrial, que atacado de una enfermedad consuntiva, de origen neurasténico y al parecer incurable con fórmulas de terapéutica profesionales, se restableció completamente sin otras medicinas que el aire, sol y agua elaboradas en el inmenso laboratorio de campos, playas, mares, fuentes y montañas.

No cabe duda de que este sentimiento de restauración rejuvenecedora, proviene de la influencia ejercida en el ánimo por la invisible, pero omnipresente alma del universo que derrama el bálsamo del consuelo en las lesiones recibidas en los combates del mundo.

Las hinchadas yemas, las entreabiertas flores, la palpitación de la vida, que de gozo estremece a todos los seres, nos infunden el convencimiento de que estamos en el Santo de los Santos, en el Lugar santísimo donde somos testigos del perpetuo acto de la creación.

Los ánimos esforzados, las almas generosas, los cerebros potentes, los corazones impávidos, han experimentado siempre la salutífera influencia de la Naturaleza. Las divinas corrientes de vida que fluyen por campos, playas, montes, ríos, tierras y mares, fueron siempre un bálsamo para las heridas, un anestésico para los dolores y una panacea para las enfermedades

Marden.

POR QUE ES MAGNIFICO EL TOMATE EN LA NUTRICION

Las propiedades del tomate son innumerables, ya que contiene en abundancia sales minerales y vitaminas. Favorece la digestión, combate la acidez y viscosidad de la sangre. Un gran recurso contra las infecciones; es a la vez ácido y alcalino. Muy indicado para los artítricos y enfermos de gota.

Conviene consumir el tomate, con la piel y semillas.

La piel, facilita los movimientos del intestino.

Por los mucílagos que contienen las semillas, lubrican las paredes intestinales.

El agua del tomate, aporta a la sangre sales alcalinas y otros preciosos elementos para mantenerla en estado de perfecta fluidez. Excelente remedio contra la urea, artritis y la intoxicación causada por la fatiga.

Esta fruta-legumbre, bajo todos los puntos de vista, óptima para el organismo, conviene también a los niños de pocos meses de vida, que lo toman en forma de jugos.

Contiene en abundancia:

Vitamina A: Contribuye al nutrimiento de las partes sólidas de la estructura del cuerpo humano; los huesos, cartílagos, pelos, uñas, arterias y venas. Actúa además sobre los hipófitos y en la tiroides.

Vitamina B-1 y B-2: Contribuye a la renovación de las células y al nutrimiento de todas las partes del cuerpo, pues contiene vitamina de la belleza y de la juventud.

Vitamina C (antiescorbútica): Contribuye al desarrollo de todas las partes del cuerpo.

Vitamina D: (antirraquítica): Fija el calcio y el fósforo. Combate la carie dental, los sabañones y favorece el crecimiento.

Tiene sales minerales:

Bromo: calmante del sistema nervioso. Facilita el sueño.

Hierro: combate la anemia y favorece la renovación de la sangre. Contribuye a la formación de las células sanguíneas; remedio contra las alteraciones del crecimiento.

Fluor: ayuda la formación de las partes esmaltadas de nuestro cuerpo: huesos, dientes y tendones. Da esplendor a la mirada.

Yodo: necesario en el raquitismo, obesidad, enfermedades de la piel, linfatismo, tuberculosis.

Mucílago: importante lubrificante del intestino, de las articulaciones y de los bronquios.

Níquel: indispensable en el buen funcionamiento del páncreas.

Fósforo: indispensable en la buena calcificación de los huesos y la formación de las células nerviosas y sanguíneas. Excelente contra la neurosis, la tuberculosis.

Zinc: contribuye a la formación de las células sanguíneas. Util en el crecimiento.

En cuanto a calorías, un tomate crudo contiene una medida de hidrato; de carbono, 16; proteínas, 3; grasas, 3; total: 23.

Una taza de tomates cocidos contiene: 18 hidratos de carbono, 6 proteínas, grasas 3, total: 27.

Consuma usted tomates y así logrará salud y bienestar.

VERDADES:

Cuando se pierde la alegría de vivir, también se pierde la salud, porque cuerpo y mente, están íntimamente ligados. Para aliviarse de una dolencia física, lo primero que hay que hacer, es cambiar de actitud mental, asumiendo un optimismo sano y jovial.

Lávate en las aguas de todos los conocimientos, pero no te ahogues en ellas, asimila todas las enseñanzas, pero no te indigeste con ellas, conserva siempre la mente clara y el juicio intacto.

Struck

El alcoholismo, conduce: a la cárcel, a la pobreza, al hospital y al manicomio.

El poder Sub-consciente

Los poderes del sub-consciente, no tienen límite y todos los ertraordinarios fenómenos que la humanidad conoce, atribuídos a Santos, a espíritus, a fantasmas y a seres celestiales, todos sin excepción tienen su raíz en el sub-consciente, y en su otra polaridad, sabiamente llamada Supra-consciente.

Aquí solamente vamos a comentar un aspecto que debe tenerse muy en cuenta: los estudiantes de lo trascendental, sufren multitud de alteraciones en su psiquis, porque creen que se puede cosechar el fruto, antes de haber depositado la semilla en tierra fecunda, y de haber cultivado el terreno proporcionándole los elementos indispensables para la fructificación y desarrollo del germen, hasta que se convierta en árbol y luégo sí pueda dar los condiciados frutos.

Algunos dicen que no es necesario estudiar, y entonces se entregan a divagaciones sin fundamento, que los entretienen deliciosamente en el mundo de la ficción, pero nunca podrán conquistar así, la verdadera y eterna realidad.

Platón con gran sabiduría dijo: "Saber, es recordar".

Efectivamente, la verdadera sabiduría, nace de una perfecta asimilación de los conocimientos y experiencias que obtenemos en el proceso de la evolución; de ahí, que es necesario conocer la sabiduría de los seres que se han superado, para que ella penetre al subconsciente, sea allí debidamente asimilada y luégo resurja, como sabiduría.

Además, la mente se parece a un can hambriento, si a este animal, se le la buen alimento, no irá a los basureros a buscar residuos; pero si no se le alimenta debidamente, es lógico que por Ley de necesidad tenga que gravitar hacia la basura, a sacar escorias.

La mente hay que alimentarla con elevados ideales, con nobles pensamientos, con verdadera sabiduría, de lo contrario, ella en sus inquietudes descenderá hacia lo bajo, hacia lo indigno, hacia las morbosidades psicopatológicas de la raza, que siempre gravitan al psicosexualismo ordinario, entreteniéndose en alimentarse de ese estercolero de humanas bajezas.

Usted lector amigo, muy consciente del contenido sabio de las enseñanzas precedentes, debe dedicar su inteligencia a estudiar la verdadera sabiduría, contenida en las obras de los grandes genios, tales como: O. S. Marden, Atkinson, Ramacharaka, Max Heindel, R. Steiner, Krum Heller, Annie Besant, Leabeater y H. P. Blabasky. Estos grandes genios de la raza, han dejado sabiduría pura, para elevar el nivel de la humana conciencia.

Con toda confianza, puede usted adquirir, cualquier obra del doctor Marden, de Ramacharaka, de Max Heindel, en la seguridad de que le darán verdadera sabiduría para satisfacción de su inteligencia, plenitud de su corazón, y alegría en todos los aspectos del humano vivir.

No olvide que: la grandeza de los pueblos, se mide por la cultura de sus habitantes.

LA REVISTA **ROSACRUZ DE ORO,** SE PUBLICA CON COOPERACIONES VOLUNTARIAS, Y SE DISTRIBUYE GRATUITAMENTE.